mengenal kecemasan & serangan panik

Diterjemahkan oleh
Joko Adi Pamungkas
& Anta Samsara

Diterjemahkan (dengan izin) berdasarkan buku kecil yang diproduksi oleh Mind, Inggris.

Berkas asli dalam Bahasa Inggris dapat diunduh di https://www.mind.org.uk/media/1892482/mind_anxiety_panic_web.pdf

Diterjemahkan dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia oleh Joko Adi Pamungkas & Anta Samsara.

Mind, Inggris, melarang mengkomersialisasikan materi edukasi kejiwaan ini. Jika ingin mereproduksi materi ini (menerjemahkannya ke dalam bahasa lain, mengadaptasikannya, dsb) dipersilakan untuk mengontak ke *publications@mind.org.uk*.

MEMAHAMI KECEMASAN DAN SERANGAN PANIK

Buku kecil ini ditujukan kepada siapa saja yang mengalami kecemasan. Buku ini melihat penyebab kecemasan, dampaknya, dan apa yang bisa dilakukan untuk mengurangi masalahnya sehingga berada dalam kadar yang dapat dikelola dengan baik. Buku ini juga menyediakan informasi tentang kecemasan akut, termasuk serangan panik dan gangguan panik. Kawan-kawan dan kerabat dari orang dimaksud juga akan menganggap buku kecil ini sebagai buku yang berguna.

APAKAH KECEMASAN ITU?

Kecemasan adalah sebuah kata yang kita gunakan untuk menggambarkan perasaan tidak mudah, khawatir, sekaligus takut. Kondisi-kondisi itu melibatkan baik emosi maupun sensasi fisik yang mungkin kita alami ketika kita mengalami khawatir atau gugup tentang sesuatu. Meskipun kita mengalami hal tersebut sebagai perasaan yang kurang nyaman, kecemasan berkaitan dengan respon [diri kita sebagai manusia yang wajar – *penerjemah*] 'bertarung atau kabur' – reaksi biologis normal kita ketika merasa terancam (lihat bagian 'Apakah respon "bertarung atau kabur" itu?').

Kita semua sudah memaklumi bagaimana rasanya merasa cemas dari waktu ke waktu. Merupakan hal yang wajar untuk merasa tegang, gugup, dan mungkin takut ketika kita dilingkupi pemikiran akan sebuah kejadian atau keputusan yang buruk yang kita hadapi – terutama jika hal tersebut memiliki dampak yang besar bagi hidup Anda. Contohnya:

- duduk menghadapi ujian
- pergi ke rumah sakit
- menghadiri sebuah wawancara kerja
- memulai pekerjaan yang baru
- pergi jauh dari rumah
- memiliki bayi [yang harus dirawat]
- didiagnosa menderita suatu penyakit
- memutuskan untuk menikah atau bercerai.

Dalam situasi seperti ini, merupakan hal yang dapat dipahami untuk memiliki kekhawatiran tentang bagaimana kinerja Anda, atau mencemaskan apa hasilnya nanti. Untuk periode yang singkat Anda mungkin akan mengalami susah tidur, makan atau berkonsentrasi. Lalu biasanya, setelah waktu yang singkat atau ketika situasinya sudah berlalu, perasaan khawatir itu lenyap.

Kapankah kecemasan menjadi masuk ke dalam golongan masalah kejiwaan?

Karena kecemasan adalah pengalaman wajar manusia, merupakan hal yang sulit untuk mengetahui kapan hal tersebut menjadi masalah bagi Anda – akan tetapi jika perasaan cemas itu sangat kuat, atau berlangsung dalam waktu yang lama, kondisi semacam itu dapat menguasai kita.

Contohnya:

- Anda mungkin mengalami kekhawatiran di sepanjang hari, mungkin tentang hal-hal yang merupakan bagian yang sudah umum dari kehidupan sehari-hari, atau tentang hal-hal yang sepertinya justru tidak akan terjadi – atau mungkin mengkhawatirkan adanya kekhawatiran itu sendiri.
- Anda mungkin mengalami dampak-dampak yang membuat tidak nyaman pada fisik maupun psikis Anda (lihat 'Apakah gejala-gejala dari gangguan kecemasan?'), dan mungkin serangan panik (lihat 'Apakah serangan panik itu?').

- Tergantung dari jenis masalah yang Anda alami, Anda mungkin akan diberikan diagnosa gangguan kecemasan yang khas (lihat bagian 'Apa sajakah jenis-jenis gangguan kecemasan itu?').

Apakah yang dimaksud dengan respon 'bertarung' atau 'kabur?

Seperti binatang lainnya, manusia telah ber-evolusi untuk melindungi diri sendiri dari ancaman berupa bahaya atau situasi yang mengancam-nyawa. Ketika Anda merasa di bawah ancaman maka tubuh Anda akan melepaskan hormon, seperti adrenalin atau kortisol, yang akan membantu secara fisik untuk bersiap-siap apakah Anda akan bertarung dengan bahaya atau melarikan diri darinya. Hormon-hormon ini bisa:

- membuat Anda lebih waspada, sehingga Anda akan bertindak lebih cepat
- membuat jantung Anda berdegup lebih cepat untuk mensirkulasikan darah secara cepat ke organ yang paling membutuhkannya.

Kemudian ketika Anda merasa bahaya telah berlalu, tubuh Anda melepaskan hormon lain yang membantu otot Anda menjadi rileks, yang mungkin menyebabkan Anda menjadi gemetar. Hal ini terkenal dengan sebutan istilah respon 'bertarung atau kabur' – yang terjadi secara otomatis dalam

tubuh kita dan kita tak punya kendali [yang cukup] untuk mengatasinya.

Dalam masyarakat modern kita biasanya tidak menghadapi situasi memerlukan pertarungan secara fisik atau kabur dari bahaya, akan tetapi respon biologis kita merasa bahwa kadar ancamannya masih sama.

"Pergi ke luar rumah merupakan tantangan karena saya [punya] ketakutan bahwa kondisi panik akan terjadi pada diri saya dan saya merasa diawasi atau dihakimi. Sangat menakutkan. Saya menginginkan bantuan tapi saya takut untuk dihakimi."

Jika kecemasan mempengaruhi kemampuan Anda untuk menjalani hidup Anda yang seharusnya, merupakan hal yang berharga untuk memikirkan bagaimana caranya menolong diri Anda sendiri (lihat 'Bagaimana caranya saya mengelola kecemasan yang saya alami sendiri?', dan jenis pengobatan apakah yang tersedia (lihat 'Pengobatan apa yang bisa saya dapatkan untuk kecemasan yang saya alami?').

APA SAJAKAH YANG MERUPAKAN GEJALA DARI GANGGUAN KECEMASAN?

Jika Anda mengalami kecemasan, Anda mungkin menemukan bahwa Anda mengalami sensasi fisik dan psikologis sesuai dengan tabel di bawah. Kecemasan dapat terasa berbeda dari orang ke orang, maka Anda mungkin

saja mengalami jenis-jenis perasaan yang lain yang tidak terdaftar di sini.

Sensasi fisik:	Sensasi psikis:
• mual • ketegangan otot dan sakit kepala • tidak bisa duduk tenang ketika menantikan sesuatu • merasa ringan kepala atau pusing • ritme nafas yang lebih cepat • berkeringat atau merasakan panas • denyut jantung yang cepat, berdebar keras, atau tidak beraturan • tekanan darah yang naik • sukar tidur • membutuhkan pergi ke kamar kecil lebih atau kurang dari biasanya • merasakan perut melilit	• merasa tegang, gugup, dan berada di ujung tanduk • merasa berada pada situasi menakutkan atau takut bahwa hal yang terburuk akan terjadi • merasa bahwa dunia bergerak menjadi terlalu cepat atau melambat • merasa bahwa orang lain dapat melihat Anda sedang cemas dan menatap/memperhatikan Anda • merasa bahwa pikiran Anda benar-benar sibuk dengan apa yang ada di pikiran Anda • menetap (tidak bisa beralih) pada pengalaman negatif, atau memikirkan suatu situasi berulang-ulang (disebut dengan istilah ruminasi) • merasa gelisah dan tidak mampu untuk berkonsentrasi • merasa kebas (ba'al)

"Bagi saya, kecemasan rasanya seperti tiap orang di dunia menantikan saya untuk melakukan kesalahan, sehingga mereka dapat menertawakan Anda. Hal itu membuat saya merasa gugup dan tidak yakin apakah langkah berikutnya yang saya ambil merupakan langkah maju."

Apa sajakah efek jangka panjang akibat kecemasan?

Jika Anda telah mengalami kecemasan selama jangka waktu yang lama atau Anda sering cemas, Anda mungkin mengalami efek tambahan pada pikiran dan tubuh Anda, seperti:

- bermasalah dengan tidur
- depresi [yaitu murung yang tak dapat dihibur – *penerjemah*]
- daya tahan tubuh yang menurun, yang bisa membuat Anda lebih rentan terhadap penyakit-penyakit tertentu
- merokok atau minum minuman keras dalam kadar dan jumlah yang banyak, menyalahgunakan obat-obatan untuk menangani masalah yang dialami.
- adanya perubahan dalam hasrat seksual Anda.

Anda mungkin mengalami kesulitan dengan hal-hal sehari-hari dalam hidup, misalnya:

- mempertahankan pekerjaan tertentu

- mengembangkan atau mempertahankan relasi
- menikmati saat-saat santai yang bagi orang lain sangat mudah.

APAKAH YANG MENYEBABKAN KECEMASAN?

Merupakan hal yang sangat sukar untuk mengetahui mengapa seseorang cemas sehingga termasuk masalah kesehatan jiwa sedangkan orang lain tidak demikian. Jika Anda khawatir lebih dari orang lain bisa saja hal itu merupakan bagian dari kepribadian Anda – atau ia dapat merupakan campuran antara semua itu. Kadang-kadang Anda mungkin tidak tahu mengapa Anda merasa cemas, padahal tidak ada penyebab yang jelas.

Pengalaman di masa lalu atau di masa kanak-kanak

Jika sesuatu yang menekan terjadi pada diri Anda di masa lalu, Anda mungkin merasa cemas ketika menghadapi situasi yang mirip, karena hal itu menimbulkan perasaan campur aduk dan rasa tertekan yang sama.

"Semuanya kembali ke masa-masa SMA ketika saya secara fisik dan wicara (verbal) diejek. Hal itu merupakan waktu-waktu yang sangat traumatis untuk saya dan kadang-kadang masih [terasa traumanya] ketika memikirkannya."

Merasa cemas juga bisa merupakan sesuatu yang Anda pelajari pada tahap awal hidup. Sebagai contoh, jika keluarga Anda atau pelaku rawat Anda sengaja melihat dunia sebagai kasar dan berbahaya, Anda mungkin akan belajar untuk merasakan hal yang sama.

Kehidupan dan kebiasaan sehari-hari

Gaya hidup dan cara Anda menghabiskan waktu dari hari ke hari dapat mempengaruhi bagaimana Anda berperasaan. Sebagai contoh, pengalaman di bawah ini dapat menyumbang peranan pada adanya kecemasan:

- kelelahan atau tekanan dalam hidup
- jam kerja yang panjang
- tekanan di rumah, tempat kerja, atau di tempat belajar
- permasalahan rumah tangga
- permasalahan keuangan.

"Saya menyadari bahwa saya cenderung untuk membelanjakan uang saya ketika cemas, yang akibatnya justru menimbulkan kecemasan tentang jumlah yang sudah saya belanjakan."

Diet

Diet Anda dapat mempengaruhi alam perasaan Anda dari hari ke hari, dan sejumlah makanan dapat meniru dan

memicu gejala-gejala kecemasan, seperti minum kopi, makan banyak gula, atau melanggar aturan diet lainnya.

Kesehatan fisik dan kesehatan jiwa

Tubuh Anda dapat membuat dampak pada kesejahteraan mental. Sebagai contoh, jika Anda punya kondisi kesehatan fisik jangka panjang, atau mengalami rasa nyeri yang kronis, ini dapat membuat Anda lebih rentan untuk mengalami masalah kesehatan jiwa seperti kecemasan atau depresi.

Mirip dengan hal itu, jika Anda mengalami masalah kesehatan jiwa lainnya, seperti depresi, ini dapat membuat Anda lebih rentan untuk mengalami masalah kecemasan.

Obat-obatan

Jika Anda menggunakan obat medis yang diresepkan atau obat di luar itu, termasuk alkohol, Anda mungkin menemukan bahwa zat-zat itu dapat berdampak pada kesehatan jiwa Anda. Sebagai contoh, Anda mungkin mengalami kecemasan sebagai efek samping dari:

- obat-obatan tertentu untuk masalah kesehatan jiwa
- obat-obatan tertentu untuk masalah kesehatan lainnya, seperti steroid atau obat anti-malaria (Anda dapat menemukan informasi terpercaya tentang jenis obat-obatan ini pada situs web *Medicines and Healthcare Regulatory Agency* (MHRA) (lihat bagian 'Kontak Penting')
- narkoba atau alkohol.

Genetika

Ada sejumlah bukti yang mengungkapkan bahwa sejumlah orang memang mewarisi kecenderungan genetis sehingga ia lebih cemas daripada orang lain.

APA SAJAKAH JENIS-JENIS GANGGUAN KECEMASAN ITU?

Jenis-jenis gangguan kecemasan yang umum adalah:

- gangguan kecemasan menyeluruh (*generalised anxiety disorder* -- GAD)
- gangguan panik
- gangguan obsesif-kompulsif (*obsessive-compulsive disorder* -- OCD)
- fobia
- gangguan stress pasca-trauma (*post-traumatic stress disorder* -- PTSD).

Anda mungkin sebelumnya tidak memiliki, atau menginginkan, diagnosa dari gangguan tertentu – tapi mungkin merupakan hal yang berguna untuk mempelajari tentang diagnosa yang berbeda-beda ini untuk membantu Anda berpikir tentang pengalaman diri Anda sendiri dan mempertimbangkan pilihan-pilihan untuk mendapatkan dukungan.

Gangguan kecemasan menyeluruh (*Generalised anxiety disorder* -- GAD)

Jika Anda merasa cemas dalam jangka waktu yang lama dan seringkali merasa ketakutan, namun tidak mencemaskan hal yang spesifik dalam hidup Anda, Anda mungkin didiagnosa mengalami gangguan kecemasan menyeluruh. Karena ada banyak kemungkinan gejala yang bisa timbul dari kecemasan (lihat bagian 'Apa sajakah gejala dari kecemasan?') hal ini bisa menjadi masalah kejiwaan yang tidak sempit, artinya bahwa masalah yang Anda alami dengan gangguan kecemasan menyeluruh itu mungkin cukup berbeda dari masalah yang dialami oleh orang lain, bahkan jika Anda dan orang tersebut punya diagnosa yang sama.

Gangguan panik

Jika Anda mengalami serangan panik yang kelihatannya tidak terprediksi dan Anda tidak dapat mengidentifikasi apa pemicunya, Anda mungkin akan didiagnosa mengalami gangguan panik (Lihat 'Apakah serangan panik itu?').

Mengalami serangan panik dapat berarti bahwa Anda merasa secara terus-menerus ketakutan akan mengalami serangan panik berikutnya, pada titik ini ketakutan itu sendiri dapat memicu serangan panik [berikutnya].

"Tak pernah tahu kapan waktunya saya akan mengalami serangan panik. Hal itu merupakan perasaan terburuk di dunia ini."

Gangguan obsesif-kompulsif (Obsessive-compulsive disorder -- OCD)

Gangguan obsesif kompulsif merupakan sebuah diagnosa yang mungkin diberikan jika kecemasan mengarah pada kedua hal di bawah ini:

- obsesi – pikiran, bayangan, dorongan, atau keraguan yang tidak membuat nyaman yang berulang-ulang muncul dalam pikiran
- kompulsi – kegiatan berulang-ulang yang Anda rasakan harus Anda lakukan.

Fobia

Fobia adalah rasa takut yang kuat terhadap sesuatu, bahkan jika yang ditakuti tersebut tidak berbahaya bagi Anda. Jika Anda mengalami fobia, kecemasan Anda dapat dipicu oleh objek atau situasi yang sangat spesifik.

Gangguan kecemasan pasca trauma (Post-traumatic stress disorder -- PTSD)

Jika Anda mengembangkan perasaan kuat akan kecemasan setelah mengalami atau menyaksikan sesuatu yang bagi Anda sangat traumatis, Anda mungkin akan didiagnosa sebagai PTSD. PTSD dapat menimbulkan kilas balik (*flash back*) atau mimpi buruk tentang kejadian yang traumatis tersebut, yang dapat terasa seolah-olah Anda merasakan ketakutan

kembali semua ketakutan dan kecemasan yang telah Anda alami selama peristiwa yang sebenarnya.

APAKAH SERANGAN PANIK ITU?

Serangan panik adalah reaksi berlebihan dari tubuh terhadap ketakutan, stress, atau kegirangan. Hal ini merupakan pembentukan secara cepat sensasi fisik yang melimpah dan spesifik, seperti:

- jantung yang berdebar-debar
- merasa tidak jelas (saru)
- berkeringat
- mual
- nyeri pada dada
- merasa tak dapat bernafas
- tungkai yang gemetar, atau merasa kaki Anda berubah menjadi sangat lemah
- merasa bahwa Anda tidak terhubung (terkoneksi) dengan tubuh.

"Saya dapat merasakan semua gejala fisik ini menjadi satu dengan tubuh saya, secara harfiah memenuhi setiap bagian dari tubuh saya hingga saya merasa sepenuhnya melayang dan tanpa tubuh. Saya merasa tak dapat bernafas, saya hanya ingin keluar, pergi ke mana saja, tapi saya tak bisa sebab saya ada dalam sebuah kereta."

Selama serangan panik Anda mungkin merasa sangat takut bahwa:

- Anda kehilangan kendali
- Anda akan pingsan
- Anda mengalami serangan jantung
- Anda akan mati.

"Gigi-gigi saya akan saling beradu tanpa terkendali dan seluruh tubuh saya akan gemetar, saya bernafas terengah-engah dan menangis diiringi panik sejalan dengan perasaan yang begitu kuat bahwa saya akan jatuh dan tidak sadarkan diri."

Kapankah serangan panik terjadi?

Berbeda orang berbeda kasusnya. Anda mungkin memiliki pemahaman tentang situasi atau tempat yang dapat memicu timbulnya serangan, atau Anda mungkin merasa bahwa serangan Anda datang tanpa peringatan dan terjadi secara acak.

Serangan panik dapat juga datang pada malam hari ketika Anda sedang tidur, dan hal itu dapat membangunkan Anda. Hal ini dapat terjadi jika otak Anda sangat waspada (karena kecemasan), dan menafsirkan perubahan kecil dalam otak Anda sebagai pertanda bahaya.

Mengalami serangan panik selama malam hari merupakan hal yang menakutkan, karena Anda akan merasa kebingungan

akan apa yang terjadi, dan merasa tak-terbantu dengan melakukan apapun seiring dengan perhatian yang terfokus kepada serangannya.

"Saya tak bisa tidur karena serangan panik dan mimpi buruk. Ketika saya jatuh tertidur dalam waktu sejam saya kemudian terbangun, basah kuyup karena berkeringat, dengan gemetar dan jantung yang bertalu-talu."

Seberapa lama sebuah serangan panik berlangsung?

Sebagian besar serangan panik berlangsung selama 5 hingga 20 menit. Serangan ini dapat datang sangat cepat, dan gejala yang alami akan memuncak dalam 10 menit. Kadang-kadang Anda mungkin mengalami gejala-gejala sebuah serangan panik yang dapat berlangsung hingga satu jam. Jika hal ini terjadi maka Anda mungkin mengalami serangan susul-menyusul, atau mengalami kadar kecemasan yang tinggi setelah serangan panik awal.

Seberapa sering saya mengalami serangan panik?

Lagi-lagi, berbeda dari orang ke orang. Anda mungkin mengalami satu serangan panik dan tidak pernah mengalami serangan panik yang lain, atau Anda mungkin mengalami

serangan sekali sebulan atau bahkan beberapa kali dalam seminggu.

Apa yang dapat saya lakukan mengenai serangan panik ini?

Mempunyai serangan panik bisa jadi merupakan pengalaman yang sangat mengerikan, namun ada beberapa hal yang bisa Anda lakukan:

- Sebagai saran praktis tentang bagaimana mengelola kecemasan dan serangan panik, lihat 'Apa yang bisa saya bantu untuk mengelola kecemasan?'
- Anda mungkin juga akan merasa terbantu dengan membaca informasi 'Pengobatan apa yang bisa saya dapatkan untuk kecemasan saya?'

BAGAIMANA CARANYA SAYA MENOLONG DIRI SAYA SENDIRI UNTUK MENGELOLA KECEMASAN?

Respon yang lazim – dan alamiah – terhadap kecemasan adalah mencegah pemicu ketakutannya. Mengambil tindakan apapun pada mulanya akan membuat Anda lebih cemas. Hal dapat menimbulkan kesulitan, tapi menghadapi bagaimana kecemasan membentuk perasaan Anda dapat merupakan

langkah pertama dalam memecah lingkaran setan ketakutan dan rasa tidak aman.

Jika Anda mengalami kecemasan atau serangan panik ada banyak cara yang dapat Anda lakukan untuk menolong diri Anda sendiri dalam menangani masalah tersebut.

Berbicara dengan seseorang yang Anda percayai

Berbicara dengan seseorang yang Anda percayai tentang hal-hal apa yang membuat Anda cemas dapat membantu meredakan kecemasan. Anda akan mendapati bahwa mereka ternyata menghadapi permasalahan yang mirip dan bersedia berbicara dengan Anda tentang hal-hal tersebut. Mungkin punya seseorang yang mendengarkan Anda dan menunjukkan bahwa mereka peduli bisa jadi merupakan pertolongan itu sendiri.

"Curhat kepada seseorang membantu memulihkan sejumlah tekanan [pada diri]."

Cobalah latihan pernafasan

Latihan pernafasan dapat membantu Anda untuk mengelola kecemasan dan membuat perasaan lebih tenang.

"Bernafas... selalu ingat pernafasan. Gunakan waktu untuk menarik nafas. Hal itu merupakan hal yang paling sederhana, namun terlupakan dalam serangan panik."

Secara lembut bernafaslah melalui hidung dan keluarkan melalui mulut Anda, lakukan langkah-langkah itu perlahan-lahan dan secara teratur. Pelan-pelan tegangkan lalu rilekskan semua otot pada tubuh Anda, mulailah dari jempol kaki Anda, terus ke atas, hingga ke kepala Anda. Setelah itu istirahatlah sejenak lalu fokus pada apa yang tubuh Anda rasakan.

Cobalah untuk mengalihkan perhatian Anda

Anda mungkin menemukan bahwa mengalihkan perhatian atau membuyarkan perhatian dapat membantu diri Anda. Pandanglah sekuntum bunga, sebingkai gambar, atau sesuatu yang Anda temukan menarik atau menenteramkan. Benar-benar perhatikan pada detail, warna, dan bagaimana aroma atau suaranya.

"Saya punya mainan seperti permainan menyusun kepingan (puzzle)*, bola karet, dsb, agar tetap membuat tangan …dan pikiran saya sibuk."*

Mendengarkan musik

Mendengarkan musik yang dapat menenteramkan perasaan atau yang Anda senangi bisa membantu Anda untuk merasa lebih tenang.

"Saya membuat daftar putar [pada perangkat musik] khusus untuk musik-musik berirama cepat… saya mengenakan headphone *saya, berbaring di tempat*

tidur dan menutup mata – sepenuhnya terhanyut bersama musik tersebut."

Cobalah meyakinkan ulang diri Anda

Anda akan terbantu dengan mengatakan dalam hati Anda bahwa gejala-gejala yang Anda alami tidaklah berbahaya, dan pasti akan berlalu. Ini dapat menenteramkan perasaan Anda dan mengurangi rasa takut atas serangan di waktu-waktu yang akan datang.

Berolahraga

Anda mungkin mendapati bahwa olahraga dapat membantu Anda untuk mengelola kecemasan dan serangan panik. Pergi berjalan kaki atau berlari dapat membantu Anda untuk meluangkan waktu untuk diri sendiri untuk berfikir ulang tentang semuanya. Hal ini juga berguna untuk menjauhkan diri dari stres kehidupan sehari-hari.

"Saya mendapati bahwa pergi berjalan kaki punya efek yang luar biasa bagi saya, bahkan jika perginya tidak jauh. Saya berjalan di sekitar taman dan makan siang di luar."

Jika Anda tidak sanggup untuk berolahraga di luar ruangan, atau memiliki keterbatasan bergerak, pikirkanlah aktivitas

fisik apa yang dapat Anda lakukan dalam ruangan, seperti melatih berbagai bagian tubuh Anda pada waktu khusus.

Simpanlah sebuah buku harian

Tulislah sebuah buku harian sebagai penyimpan catatan tentang kejadian apa saja yang terjadi pada tiap-tiap waktu ketika kecemasan atau serangan panik Anda muncul, yang dapat membuat Anda memperhatikan pemicu apa yang menyebabkannya, maka dengan demikian Anda dapat memikirkan bagaimana cara mengelola situasi semacam itu di waktu yang akan datang.

Anda dapat mencoba menyimpan catatan tentang pada saat mana saja Anda berhasil mengelola kecemasan Anda. Ini mungkin akan membantu Anda merasa punya kendali yang lebih atas kecemasan yang Anda rasakan.

*"Saya menyimpan foto dari hari ke hari (*photos diary*) tentang semua yang bisa saya kelola. Hal itu membuat saya berpikir "Saya bisa melakukannya." Maka ketika saya pergi dan duduk di sebuah kafe atau pergi berjalan kaki, saya memotret dan saya lihat kembali ketika merasa ketakutan… hal itu menyemangati saya bahwa saya bisa melakukan sesuatu [lagi] jika saya berhasil melakukannya sebelumnya."*

Makanlah makanan yang sehat

Anda akan mendapati bahwa akan lebih mudah untuk merasa santai jika Anda menghindari stimulan seperti kopi, rokok, atau alkohol. Sejumlah orang juga mendapati bahwa memakan makanan yang sehat membantu Anda untuk mengelola kecemasan secara lebih baik.

"Kini saya menggunakan pendekatan alamiah untuk mengendalikan panik dan kecemasan saya, termasuk meditasi, berolahraga, latihan pernafasan, mencoba berpikiran tenang dan makan secara sehat serta tidak berlebihan… juga tidak minum minuman beralkohol. Banyak orang berpendapat [minum minuman keras] akan membantu meredakan kecemasan, namun hal itu kenyataannya justru memperburuk kondisi pada jangka panjang."

Terapi pelengkap

Yoga, meditasi, terapi wangi-wangian (*aromatherapy*), pijat, refleksi, pengobatan herbal, *Bach flower remedies* [terapi dengan zat bunga-bungaan yang dikembangkan oleh Edward Bach pada tahun 1930-an -- *penerjemah*], dan hipnoterapi merupakan terapi pelengkap yang dapat Anda coba dan mungkin berhasil untuk diri Anda. Anda mungkin juga mendapati bahwa salah satu dari metode-metode ini dapat

membantu Anda untuk rileks, tidur dengan lebih baik, dan mengelola gejala kecemasan dan serangan panik.

"[Bagi saya yang berhasil adalah] cakram (CD) hipnoterapi. Saya tertawa saat suami saya pulang membawanya ke rumah; namun kini saya menggunakannya untuk diri saya – sangat menenteramkan."

Kelompok dukungan

Sebuah kelompok dukungan dapat memberi Anda kesempatan untuk berbagi pengalaman umum dan metode untuk menangani hal tersebut bersama dengan orang-orang yang menghadapi tantangan yang mirip. Merupakan hal yang menenteramkan untuk mengetahui bahwa Anda tidak sendiri.

PENGOBATAN APA YANG BISA SAYA DAPATKAN UNTUK GANGGUAN KECEMASAN SAYA?

Pengobatan medis yang paling umum yang dapat ditawarkan oleh dokter Anda untuk kecemasan dan gangguan panik adalah:

- terapi wicara

- buku aktivitas atau perangkat berbantu-komputer yang telah dikembangkan oleh professional kesehatan (*self-help resources*)
- beberapa jenis obat medis (lihat bagian 'Obat apa yang tersedia untuk kecemasan?').

Jenis pengobatan yang ditawarkan oleh dokter Anda dapat bervariasi tergantung pada jenis diagnosa Anda, namun idealnya mereka seharusnya menawarkan Anda terapi wicara sebelum meresepkan obat medis.

Terapi wicara

Terapi wicara (yang juga dikenal dengan istilah konseling atau psikoterapi) merupakan sebuah proses di mana Anda bekerjasama dengan terapis yang terlatih untuk memahami penyebab dari kecemasan Anda, dan mengatur strategi untuk mengelola hal tersebut. Ada banyak jenis-jenis terapi wicara yang tersedia, namun pada umumnya terapi wicara yang disarankan oleh dokter adalah terapi pengubahan sudut pandang dan perilaku (*cognitive behavioural therapy* -- CBT), karena ada bukti yang dapat dipercaya bahwa hal itu merupakan hal yang efektif.

"Saya didiagnosa dengan gangguan kecemasan menyeluruh, depresi, dan obsesif-kompulsif. Saya menjalani terapi pengubahan sudut pandang dan perilaku selama hampir setahun, yang sangat membantu diri saya."

Sumber daya swa-bantu

Sumber daya swa-bantu (sumber daya untuk membantu diri) adalah perangkat yang telah dikembangkan oleh profesional kesehatan untuk digunakan oleh diri sendiri, dan dapat membantu dalam hal pengelolaan kecemasan. Perangkat ini dapat berbentuk buku aktivitas (*workbook*) atau program komputer, misalnya Fearfighter. Fearfighter adalah terapi pengubahan sudut pandang dan perilaku dengan alat bantu computer (CCBT) untuk mengobati kecemasan, panik, dan fobia, yang tersedia secara gratis dengan peresepan oleh sistem kesehatan nasional (NHS) [di Inggris – *penerjemah*]. Sejumlah orang lebih memilih CCBT ketimbang menemui terapis yang manusia sungguhan, khususnya sebagai tahap awal dari keseluruhan proses terapi.

Untuk mengakses sumber daya swa-bantu:

- Anda dapat membeli buku aktivitas swa-bantu dari berbagai toko buku dan situs web yang khusus, seperti No Panic (lihat bagian 'Kontak penting' untuk info lebih lanjut).
- Perpustakaan setempat dapat memesan buku-buku swa-bantu tertentu untuk bisa Anda pinjam dari mereka secara gratis.
- Dokter Anda dapat meresepkan sumber daya swa-bantu melalui sistem kesehatan nasional (NHS) [di Inggris – *penerjemah*] – sangat penting untuk bertanya kepada mereka apakah hal itu tersedia dan apakah Anda bisa mengambil pilihan tersebut.

PILIHAN PENGOBATAN APA LAGIKAH YANG TERSEDIA UNTUK SAYA?

Terapi relaksasi terapan (*Applied relaxation therapy*)

Terapi relaksasi terapan (*applied relaxation therapy*) melibatkan pembelajaran tentang bagaimana caranya agar bisa merilekskan otot-otot Anda dalam situasi-situasi di mana Anda biasanya mengalami kecemasan. Relaksasi terapan biasanya dibimbing oleh terapis yang terlatih – biasanya satu sesi per minggu, selama tiga atau empat bulan. Dokter Anda akan lebih menyarankan Anda untuk mendapatkan tipe terapi ini jika Anda mengalami gangguan kecemasan menyeluruh (GAD) atau agorafobia [yaitu rasa takut terhadap kerumunan atau orang ramai – *penerjemah*].

Berolahraga

Dokter dapat menyarankan untuk berolahraga untuk mengatasi berbagai macam masalah. Jika dokter Anda menyarankan Anda untuk berolahraga, mereka biasanya akan merujuk Anda kepada pelatih yang memenuhi syarat yang dapat membantu memulai program latihan yang sesuai dengan diri Anda.

BAGAIMANAKAH CARANYA SAYA MENGAKSES PENGOBATAN-PENGOBATAN TERSEBUT?

Sistem kesehatan nasional

Langkah mula-mula adalah berkonsultasi dengan dokter Anda, yang dapat memeriksa dan meresepkan pengobatan. Pada beberapa kasus mungkin Anda dapat merujuk diri Anda sendiri untuk melakukan konseling.

Sektor swasta

Daftar tunggu dalam sistem kesehatan nasional untuk terapi wicara dapat merupakan daftar yang panjang, maka Anda mungkin ingin mempertimbangkan bertemu dengan seorang terapi secara personal – namun mohon diingat bahwa terapis pribadi mungkin memerlukan pembayaran khusus untuk perjanjian bertemu.

Lembaga amal dan kelompok dukungan lokal

Anxiety UK menawarkan serangkaian terapi wicara kepada para anggotanya serta No Panic menawarkan layanan telepon untuk membimbing dan memberikan layanan pemulihan dalam kelompok kepada para anggotanya (lihat 'Kontak penting' di bawah). Mind Infoline menyediakan informasi tentang layanan dukungan lokal sesuai dengan

wilayah tempat tinggal Anda [di Inggris – *penerjemah*] (lihat 'Kontak penting' di bawah).

Bagaimana jika tak ada satupun pengobatan yang berhasil untuk saya?

Jika tak satupun dari pengobatan-pengobatan tersebut bekerja bagi diri Anda, dokter Anda dapat merujuk Anda ke bantuan spesialis. Ini dapat dilakukan dengan melalui tim kesehatan jiwa masyarakat (*community mental health team* -- CMHT), yang terdiri atas sejumlah petugas kesehatan yang merupakan profesional dengan keahlian yang berbeda-beda, seperti psikiater atau psikolog klinis. Tim kesehatan jiwa masyarakat Anda dapat memeriksa Anda secara terpisah dan menawarkan Anda sebuah rencana pengobatan personal.

OBAT MEDIS APA SAJAKAH YANG TERSEDIA UNTUK KECEMASAN?

Sebagai bagian dari pengobatan, dokter Anda akan menawarkan untuk meresepkan sejumlah obat medis. Ada empat jenis obat yang bisa membantu dalam hal mengelola kecemasan: antidepresan, penghambat beta, obat penenang (benzodiazepin), dan pregabalin (obat anti-kejang).

Menurut *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE) – organisasi yang memproduksi panduan kesehatan – sebelum meresepkan obat, dokter Anda sudah semestinya menawarkan Anda jenis pengobatan lain untuk kecemasan

terlebih dahulu. Dokter Anda seharusnya menjelaskan kepada Anda guna dari obat medis itu, dan mendiskusikan efek samping apapun yang mungkin muncul.

Antidepresan

Antidepresan dapat membantu Anda merasa lebih tenang dan lebih mampu memperoleh manfaat dari pengobatan lain seperti misalnya dari terapi wicara. Namun, antidepresan kadang-kadang dapat menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan, seperti peningkatan kecemasan atau menimbulkan permasalahan tidur.

Penghambat beta

Penghambat beta, seperti propranolol, dapat mengobati sejumlah gejala-gejala fisik dari kecemasan, termasuk jantung yang berdebar-debar serta gemetar (tremor). Namun, obat ini bukanlah obat psikiatrik, maka tipe obat ini takkan mengurangi gejala-gejala psikologis Anda.

Penghambat beta dapat membantu pada situasi di mana Anda mengalami fobia tertentu, seperti ketika bepergian dengan naik pesawat.

Obat penenang

Dokter Anda dapat meresepkan Anda obat penenang (benzodiazepin) jika kecemasan Anda sangat parah atau melumpuhkan. Obat penenang tidak dapat menangani penyebab permasalahan Anda, namun dapat membawa ke

taraf pemulihan tertentu hingga pengobatan Anda menemukan metode yang benar-benar cocok.

Obat penenang seharusnya hanya diberikan secara sementara, karena mungkin saja Anda akan menjadi ketergantungan terhadap jenis obat ini dan punya kesulitan untuk melepaskannya.

Pregabalin (sebuah obat anti-kejang)

Pada beberapa kasus, misalnya jika Anda mempunyai diagnosa gangguan kecemasan menyeluruh (GAD), dokter Anda dapat memutuskan untuk meresepkan Anda sebuah obat yang disebut pregabalin (Lyrica). Obat ini merupakan sebuah obat anti-kejang yang biasanya digunakan dalam pengobatan terhadap epilepsi. Walaupun demikian, obat ini juga secara resmi telah disetujui oleh lembaga berwenang untuk digunakan dalam pengobatan kecemasan.

DALAM HAL APA KAWAN DAN KELUARGA DAPAT MEMBANTU?

Bagian ini khusus untuk kawan dan keluarga yang berniat untuk membantu memberikan dukungan seseorang yang mengalami kecemasan atau serangan panik.

Merupakan hal yang sulit ketika seseorang yang Anda dekat dengan Anda mengalami kecemasan, akan tetapi hal-hal di bawah ini dapat membantu.

Berempatilah bersama mereka

Cobalah Anda bayangkan bagaimana rasanya ketika Anda mencemaskan sesuatu namun Anda sendirian; bagaimana rasanya tak ada orang lain di sisi – sebagai contoh, dengan bersikap tetap tenang dan diam sendirian selama beberapa waktu hingga kecemasan Anda berlalu. Bahkan jika situasi kawan atau anggota keluarga tersebut berbeda, hal ini dapat membantu Anda dalam memahami secara lebih baik ketika melalui saat-saat yang buruk [sendirian seperti itu].

"Baik hatilah, jangan menghakimi... kami tahu semua itu akan berlalu, biarkan kami tahu Anda ada di sana."

Cobalah jangan menekan mereka

Ketika seseorang yang dekat dengan Anda mengalami sebuah masalah, merupakan hal yang bisa dipahami jika Anda menginginkan untuk membantu mereka menghadapi langsung ketakutan mereka, atau fokus untuk membawa mereka agar menemukan solusi praktis. Namun merupakan hal yang sangat menekan untuk seseorang jika merasa dipaksa menghadapi situasi sebelum mereka siap – dan hal yang semacam itu bisa membuat mereka bertambah cemas. Dengan bersikap tetap tenang dan menyimak harapan kawan atau keluarga Anda itu, Anda dapat mendukung mereka untuk menerapkan apa yang mereka rasa nyaman untuk diri mereka.

"[Apa yang menolong saya adalah] ketenangan, penerimaan – tidak mencoba menyingkirkan hal itu dengan argumen yang 'rasional' atau 'logis.'"

Tanyakanlah kepada mereka apa yang bisa Anda bantu untuk mereka

Kawan atau keluarga Anda mungkin sudah tahu bagaimana caranya mendukung mereka – sebagai contoh dengan melalui latihan pernafasan bersama-sama, atau dengan menawarkan agar membuyarkan perhatian terhadap sesuatu masalah. Dengan bertanya tentang apa yang mereka butuhkan atau bagaimana Anda dapat membantu, Anda dapat mendukung mereka untuk merasa lebih punya kendali terhadap diri mereka sendiri.

Anda mungkin dapat menunjukkan kepada mereka bagian dalam buku kecil ini 'Bagaimana saya dapat membantu diri sendiri untuk mengelola kecemasan?', untuk membantu mereka berpikir tentang hal-hal yang dapat mereka coba, serta bagaimana Anda mampu untuk memberikan dukungan bagi mereka.

"Ingatkan saya untuk bernafas, tanyakanlah kepada saya apa yang saya butuhkan..."

Belajar tentang kecemasan

Anda mungkin merasa jadi lebih mampu untuk menolong kawan atau keluarga Anda untuk mengelola kecemasan

mereka jika Anda belajar lebih banyak tentang kondisi diri Anda sendiri. Organisasi semacam No More Panic, Anxiety UK, dan Triumph Over Phobia (TOP UK) [di Inggris – *penerjemah*] semuanya menyediakan informasi dan dukungan untuk pelaku rawat (*carers*), kawan, dan para anggota keluarga (lihat 'Kontak penting' di bawah).

Semangati mereka untuk mencari pertolongan

Jika kecemasan kawan atau anggota keluarga Anda semakin menjadi masalah bagi mereka, Anda dapat menyemangati mereka untuk mencari pertolongan. Hal ini dapat berupa dukungan melalui dokter atau kelompok dukungan (*support group*), seperti yang dijalankan oleh Anxiety UK and No

Panic (lihat bagian 'Kontak penting'). Anda dapat bertanya kepada mereka jika Anda ingin untuk:

- membantu membuat perjanjian untuk bertemu
- menghadiri pertemuan bersama dengan mereka
- menelusuri sumber informasi untuk memberikan dukungan secara bersama-sama.

Jagalah diri Anda sendiri

Mendukung seseorang bisa membuat tertekan (*stressful*), maka merupakan hal yang penting untuk mengingat bahwa kesehatan Anda juga penting, dan pastikan bahwa Anda memperhatikan diri sendiri. Memperhatikan kesejahteraan diri sendiri dapat membantu menjaga tenaga, waktu, dan

jarak yang Anda butuhkan agar mampu untuk menolong seseorang yang lain.

KONTAK PENTING

Mind Infoline

tlp. : 0300 123 3393
(Senin s.d. Jumat, pkl. 09.00 s.d. 18.00)
email: info@mind.org.uk
text: 86463
web: mind.org.uk
Mind Infoline dapat membantu Anda untuk menemukan dukungan dan informasi. Mereka dapat mencari Mind setempat dan memberikan detail tentang dukungan setempat lainnya.

Anxiety UK

tlp: 0844 477 5774
web: anxietyuk.org.uk
Dukungan, bantuan, dan informasi bagi mereka yang mengalami gangguan kecemasan.

Anxiety Care UK

tlp.: 07552 877219
web: anxietycare.org.uk
Membantu pemulihan dari gangguan kecemasan.

British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies (BABCP)

tlp: 0161 705 4304
web: babcp.com
Menyediakan rincian tentang terapis *cognitive behavioural therapy* (CBT).

British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)

tlp.: 01455 883 300
web: bacp.co.uk
Menyediakan informasi tentang konseling dan

terapi. Lihat situs yang berkaitan dengan BACP itsgoodtotalk.org.uk, untuk menemukan terapis di dekat lokasi Anda.

The Complementary Medical Association (CMA)

web: the-cma.org.uk
Menyediakan praktisi profesional yang menyediakan terapi pelengkap pengobatan medis dan kursus-kursus.

Elefriends

web: elefriends.org.uk
Komunitas dukungan daring (*online*) yang menyediakan dukungan daring sebaya kepada siapapun yang mengalami masalah kesehatan jiwa.

Fearfighter

web: fearfighter.com
Program CBT untuk mengatasi panik dan fobia yang berbantu-komputer (CCBT).

Improving Access to Psychological Therapies (IAPT)

web: iapt.nhs.uk
Menyediakan rincian tentang layanan konseling NHS di wilayah Inggris.

Institute for Complementary and Natural Medicine (ICNM)

tlp.: 020 7922 7980
web: icnm.org.uk
Menyediakan praktisi teregistrasi yang melakukan pengobatan dengan obat pelengkap medis.

Medicines and Healthcare Regulatory Agency (MHRA)

web: gov.uk/mhra

MHRA bertanggung jawab atas peredaran semua obat dan peralatan medis di Inggris.

National Institute for Health and Care Excellence (NICE)

web: nice.org.uk

Panduan dan informasi klinis berkaitan dengan pengobatan yang disarankan untuk kondisi-kondisi yang berbeda, termasuk gangguan kecemasan.

No More Panic

web: nomorepanic.co.uk.

Menyediakan informasi, dukungan, dan nasehat untuk mereka yang mengalami gangguan panik, kecemasan, fobia, dan OCD, termasuk forum dan ruang chat.

No Panic

helpline: 0844 967 4848 (pkl 10.00 s.d. 22.00)

web: nopanic.org.uk

Menyediakan *helpline*, program langkah demi langkah, serta dukungan bagi mereka yang mengalami gangguan kecemasan.

Triumph Over Phobia (TOP UK)

web: topuk.org

Menyediakan kelompok terapi swa-bantu dan dukungan bagi mereka yang mengalami OCD, fobia, dan gangguan kecemasan lainnya yang berkaitan dengan itu.

Turning Point

web: turning-point.co.uk
Menawarkan informasi, dukungan, dan layanan untuk orang yang mengalami masalah ketergantungan zat dan alkohol, masalah kesehatan jiwa, serta masalah disabilitas belajar.